



Yamaç parasütüyle uçmak yolda yürümekten daha güvenli! Sakın korkmayın, her şey zihninizde bitiyor.



Eğer yükseklik korkunuza psikiyatrist terapileriyle yenemediyse 4 bin metrelik bir daha çıkan sonra kendinizi aşağı bırakın! Yamaç parasütüyle aşağıya indiğinizde korkunuzdan eser kalmadığını farkedeceksiniz. Denizlili İsa Dal, korkusunu yenmekle kalmayıp uluslararası yarışmalara da katılıyor.

HABER VE FOTOGRAF
MEHMET YATKIN

Yükseklik korkunuzu uçurun!

"Yükseklik korkum var, yamaç parasütüyle asla uçmam" demeyin sakın; çünkü üçüncü kattaki evinden aşağıya bakamayanlar bile bu sporu yapıyorlar. Bugüne kadar belki de yükseklik korkusu sebebiyle yamaç parasütünü denemeyenler bu kaygılarından kurtulabilir, zira Denizli'deki Adrenalin Derneği üyeleri arasında, normal yükseklik korkusu olanların yanı sıra aşırı yükseklik korkusu olanlar da yamaç parasütüyle atlıyor. Uzmanlar bu durumu, "Çivi çiviyi söker", "Bilmek özgürlüktür ve kişiyi ege-men kılar", "Yükseklikle yamaç parasütü be-yinde farklı kodlanıyor" şeklinde izah ediyor.

Oyle birini düşünün ki, yükseklik korkusu, sınırları çoktan aşmış, birinci kattan daha yukarıda oturuyor; ama aynı zamanda da yamaç parasütüyle uçuyor. Denizlili İsa Dal, aynı söz ediyoruz. Yamaç parasütünde Türkiye yedinciliği olan ve 4 bin 500 metre yüksekliğe ulaşan Dal, uluslararası yarışmalara da katılıyor. İsa Dal, yükseklik korkusunun her insanda olabileceğini, ancak yamaç parasütü yaparken bu fobinin ortaya çıkmadığını söylüyor. Bunun tezat olarak düşünülmesini kaydeden Dal, "İki duygu

çok farklı. Yamaç parasütünün ne olduğunu anlamadığımda, yükseklik korkusuyla ilgisinin olmadığını öğrendim. Bunun üzerine farklı bir zevk ve heyecan duymaya başladım; ancak yine de yükseklik korkum geçmedi." diyor.

Oto yedek parçası işiyle uğraşan Hasan Çelebi de yükseklik korkusu had safhada olanlardan. O da dört yıldır yamaç parasütüyle uğraşiyor. 3 bin 850 metre havalandığı Çelebi, fobisi yüzünden üçüncü katın balkonundan aşağıya bakmıyor. Bu korkusunu yenemeyen Çelebi, bir yandan da yamaç parasütüyle uçmaya devam ediyor, hattâ eğitim

verebilmek için Ankara'da Türk Hava Kurumu tarafından düzenlenen seminerlere katılıyor. Yamaç parasütüyle yükseklik korkusunun ters orantılı olduğunu savunan Hasan Çelebi, ilk etapta uçmak için hipnoz yöntemini denemek istemiş; fakat bu şekilde sağlıklı uçup yapamayacağını anlayınca vazgeçmiş. Yamaç parasütündeki kanatların korkuyu azaltmada faydalı olduğunu söyleyen Çelebi "Fobim olduğu için dermege girdiğim 2003 yılında yamaç parasütü yapanlara bakamazdım bile ve merak da etmedim. Bir gün 'Yamaç parasütüyle ilgili eğitim vereceğim.' dediler,

ben de katılmaya karar verdim. Yapamazsam bırakırım diye düşündüm. Ardından bir haftalık eğitim sonrasında ilk kez uçtum." diyor.

YAMAÇ PARASÜTÜ GÜVENLİ BİR SPOR

Halı ticareti ile uğraşan Şuayip Erkuş'un ise yükseklik korkusu normal; ancak uçağa binmeye çekiniyor. 2001 yılından bu yana yamaç parasütüyle uçuşlar yapan Erkuş, ciddi bir kaza tehlikesi atlattıktan sonra rahmen vazgeçmemiş. Yükseklik korkusu olanların eğitimle düzeldiğine işaret eden Erkuş, "Bilinen bir şeyden fazla korkulmaz, insan bilmediğinden korkar. Eğitimlerde de yavaş yavaş bilgiler aktarılıyor, dolayısıyla da bu korku da ortadan kalıyor." diyor. Uçakta güvende olmadığının düşüncesiyle tedirginlik yaşadığını ve korkusunun üst seviyeye çıktığını anlatan Erkuş, şunları söylüyor: "İki yıl önce parasütü havalanırken düştüm ve sol kolum kırıldı. Bu yüzden bir yıl uçamadım; ancak 'Ben düştüm, artık uçamam' gibi bir korku yaşamadım. Uçağa bindiğimde ise kontrol bende olmadığı için ciddi boyutta korkuyordum. Aslında uçmanın nasıl ve ne şekilde güvenli olduğunu anlatılsa belki bu korkum ortadan kalkar."

'Her şey zihinde bitiyor'

Psikolojik danışman Hüseyin Öztürk, yamaç parasütündeki kontrollü yükseklik kavramıyla yükseklik korkusunun beyinde farklı kodlandığını, bu sebeple korkusu olanların da uçalabileceğini dikkat ediyor. "Bilmek özgürlüktür ve kişiyi ege-men kılar." diyor. Öztürk, korkusunu uçup da yarışlar yapıyor olduğunu iki yöntemle bu korkuyu yenileceğini söylüyor. İlk olarak "çivi çiviyi söker" mantığından hareketle yükseklik korkusunun üzerine gidilerek kurtulunabileceğini, ikinci olarak da NLP teknikleriyle kısa sürede kişiyi korktuğu şeyle ilgili farklı bakış açıları kazandırılarak bundan faydalanabileceğini öğretilebileceğini açıklıyor Öztürk, "Korku ve kaygıya sebep olan şey olayın kendisinden değil, kişi için tasadığı anlamdan kaynaklanır. Yani yamaç parasütü veya yükseklik, hiç kimsede kaygıya ve korkuya sebep olmaz. Kaygı ve korku veren şey, kişinin yüksekliğe yüklediği anlamlardır. Bu da zihinde değiştirildiğinde korku ve kaygı ortadan kalkar. Üzerine giderek çözülen bir problemin nüsketme riski olmadığı gibi zihinde çözüldüğünde tamamen ortadan kalkacaktır." diyor.

NLP Academy Turkey

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

Lütfen Tıklayınız

NLP HAKKINDA BİLGİ

İSTİYORUM



Ücretsiz NLP

[NLP E-Posta Eğitimi](#)

[NLP Online Webinar](#)

[NLP Gelişim Çemberi](#)



[NLP Nedir ?](#)

[Nerede Kullanılır?](#)

[NLP Varsayımları](#)



[NLP Arşivi](#)

[NLP Basın Arşivi](#)

[NLP Bilim Arşivi](#)



[Dış Bağlantılar](#)

NLP EĞİTİM ALMAK

İSTİYORUM



[NLP Sertifika Eğitimi](#)

[NLP Uygulayıcı Eğitimi](#)

[NLP Uzman Uygulayıcı](#)

[NLP Eğitimcinin Eğitimi](#)

[Eğitim Ön Kayıt Formu](#)



[Kurumsal NLP Eğitimi](#)

[Temel NLP Becerileri](#)

[NLP Koçluk Becerileri](#)

[Meslek Grubuna NLP](#)

[Teklif Talep Formu](#)



[Eğitim Takvimi](#)



[Uluslararası NLP Eğitim Standartları](#)

KURUMU TANIMAK

İSTİYORUM



[NLPAT Hakkında](#)



[Taşkın Köksalan](#)



[Fotoğraf Galerisi](#)



[Adres & İletişim](#)



[Kullanım Koşulları](#)



[Tıklanabilir Site Haritası](#)

GÜNCEL BİLGİ ALMAK

İSTİYORUM



[Güncel Duyurular](#)

[NLP Haberleri](#)

[NLP Kongreleri](#)



[Yeni Yazı & Makaleler](#)

[Türkiye'de NLP](#)

[NLP Uzmanlığı](#)



[Ön Kayıt & Kontenjan](#)



[Sınav & Devamsızlık](#)



[NLP Tüketici Rehberi](#)

BİREYSEL YARDIM

İSTİYORUM



[Bireysel Koçluk](#)

[ANASAYFAYA](#)

[Dön](#)

